



10月～12月スケジュール

☎072-260-4085

からだの学舎

Re-fit
Karada no Manabiya



	月	火	水	木	金	土	
9:00							9:00
<div style="border: 1px solid orange; padding: 5px; display: inline-block;"> 10月～12月 土曜 開催日程 # 10/5・12・26 # 12/7・14・21 </div>							
							筋膜ストレッチです
10:00		ボールコンディショニング 10:00-10:30 ● Kazu		ハンジーフィットネス ● 10:00-10:30 梅本	骨盤エクササイズ 10:00-10:30 山崎	ファシアサイズ 10:00-10:30 尾陰	10:00
		サークットランポリン ● 10:30-11:00 Miwa		ボディメイク筋トレ 10:30-11:00 梅本	シルクサスペンション ● 10:30-11:30 山崎	シルクサスペンション ● 10:30-11:30 尾陰	
11:00		プライベートレッスン		プライベートレッスン			
						※土曜日は不定期に レッスンを設けていま す。	
12:00			水曜日のみ 13:00よりオープン				12:00
13:00							13:00
		骨盤エクササイズ 13:30-14:00 橋	スタイルアップ ピラティス 13:30-14:30 尾陰	シルクサスペンション ● 13:30-14:30 尾陰	ハンジーフィットネス ● 13:30-14:00 Kazu		
14:00		アクティブヨガ 14:00-14:30 橋			アロマストレッチ 14:00-14:30 Kazu		14:00
15:00		プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン			15:00
16:00					プライベートレッスン		16:00
17:00		ひめトレヨガ 17:00-17:30 尾陰	バランスボール ● 17:00-17:30 梅本	ボディメイク筋トレ 17:00-17:30 尾陰			17:00
		ポルドブラ 17:30-18:00 尾陰	ハンジーフィットネス ● 17:30-18:00 梅本	ハンジーピラティス ● 17:30-18:00 尾陰			
18:00		プライベートレッスン	プライベートレッスン	プライベートレッスン			18:00
19:00					筋トレスクール 19:00～20:00 尾陰・梅本		19:00
		アクティブヨガ 19:40-20:10 尾陰	姿勢改善ピラティス 19:40-20:10 Hiro	トランポリン ● 19:40-20:10 棚橋			
20:00	特別セミナー及び レッスン ※詳しい内容、時間 は各要項を ご覧ください	体幹トレーニング ● 20:20-20:50 瀧野	シルクサスペンション ● 20:20-20:50 尾陰	ボールピラティス ● 20:20-20:50 梅本	トランポリン ● 20:20-20:50 中川・石井		20:00
21:00		ハンジーフィットネス ● 21:00-21:30 瀧野	トランポリン ● 21:00-21:30 尾陰	シェイプボクシング 21:00-21:30 梅本	ボディメイク筋トレ 21:00-21:30 中川・石井		21:00

●のレッスンは全て事前予約制となっております。ご予約はなるべく前日の午後3時までにお願ひ致します。

☆印の月曜日は定員制のため、お早目のご予約をおすすめ致します。

プライベートレッスンの内容及び時間に関してはお問い合わせください。

黄色の箇所(濃い色の箇所)は、前回と変更があるレッスンです。

↓予約サイト↓

